

南投縣立中興國民中學 111 學年度彈性學習課程計畫

【第一學期】

課程名稱	社團活動-防疫自煮社	年級/班級	一年級
彈性學習課程類別	<input type="checkbox"/> 統整性(<input type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題)探究課程 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input checked="" type="checkbox"/> 其他類課程	上課節數	每週 1 節課，共 18 節課
		設計教師	童軍老師
配合融入之領域及議題 (統整性課程必須 2 領域以上)	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文(不含國小低年級) <input type="checkbox"/> 本土語文 <input type="checkbox"/> 臺灣手語 <input type="checkbox"/> 新住民語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input checked="" type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 資訊科技(國小) <input type="checkbox"/> 科技(國中)	<input type="checkbox"/> 人權教育 <input checked="" type="checkbox"/> 環境教育 <input checked="" type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input checked="" type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input checked="" type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育	
設計理念	希望培養本校學生基本的烹飪廚藝技巧，在防疫期間能夠在家自行製作簡單的料理。		
總綱核心素養	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作		
課程目標	讓學生認識各種不同的食材，並且學會將這些食材組合成一道簡單又美味的料理。		

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
一	油品知識小高手	綜：2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。 健 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。	家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。 健 Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。	認識各類油品，以及適合用在何種料理中	使用 PPT 介紹各項油品種類，以及實際讓學生觀察油品實體	口頭問答	
二	生菜辨認我最行	綜：2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。 健 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。	家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。 健 Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	認識不同種類的沙拉生菜	使用 PPT 介紹不同的生菜種類，並且用影片教導正確清洗方法	口頭問答	

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
三	我是水煮蛋小達人	綜：2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。 健 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。	家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。 健 Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。	學習不同熟度、不同狀態的水煮蛋煮法	使用 PPT 以及影片教導學生認識各種水煮蛋以及他們各自的煮法	口頭問答	
四	彩色胡椒世界	綜：2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。	認識不同顏色的胡椒，	使用 PPT 介紹不同顏色的胡椒，以及實際讓學生觀察胡椒實體	口頭問答	
五	番茄紅不讓	綜：2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。	學習不同番茄種類，以及番茄營養素	使用 PPT 介紹不同種類的番茄，以及番茄內含的營養素	口頭問答	

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
六	油醋沙拉 DIY	綜：2d-IV-1 運用創新能力，規劃合宜的活動，豐富個人及家庭生活。 健 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。 健 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	學習自製油醋沙拉	先示範沙拉的製作流程，在輔助學生完成料理	實作	
七	段考週						
八	寒食節的由來	綜：1c-IV-1 澄清個人價值觀，並統整個人能力、特質、家人期許及相關生涯與升學資訊。 健 3b-IV-4 因應不同的生活	家 Dd-IV-2 家庭文化傳承與對個人的意義。 健 Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。	認識寒食節的故事由來	使用 PPT 介紹寒食節的由來以及故事，並介紹何謂寒食	口頭問答	

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		情境，善用各種生活技能，解決健康問題。					
九	一起來做潤餅皮	綜：2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。 國：A2 系統思考與解決問題	家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。 國 B1 符號運用與溝通表達	認識潤餅皮的材料，學習潤餅皮作法 認識「斷句」策略	使用 PPT 介紹潤餅皮材料，以及使用影片介紹潤餅皮作法與製作技巧	口頭問答	
十	潤餅 DIY	綜：2d-IV-1 運用創新能力，規劃合宜的活動，豐富個人及家庭生活。 健 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，	家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。 健 Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。	學習自製潤餅	先示範潤餅的製作流程，在輔助學生完成料理	實作	

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		解決健康問題。					
十一	「米家族」粒粒皆辛苦	綜：2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。 健 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。 健 Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	認識各種不同的米，以及適合用在何種料理	使用 PPT 介紹米的種類，以及使用影片來介紹不同米的口感極適合的料理	口頭問答	
十二	來自海的餽贈「海苔」	綜：2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。 健 Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	認識製作海苔的材料以及製作加工流程	使用 PPT 以及影片介紹海苔的原料以及製作加工的流程，適用的料理	口頭問答	

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		<p>自-J-C3 透過環境相關議題的學習，能了解全球自然環境具有差異性與互動性，並能發展出自我文化認同與身為地球公民的價值觀。</p> <p>健 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p>					
十三	海苔壽司 DIY	<p>綜：2d-IV-1 運用創新能力，規劃合宜的活動，豐富個人及家庭生活。</p>	<p>家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。</p>	學習自製海苔壽司	先示範海苔壽司的製作流程，在輔助學生完成料理	實作	

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
十四	段考週						
十五	麵包種類大集合	綜：2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。 健 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。 健 Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。	認識不同做法的麵包，以及他們的區別	使用 PPT 介紹各種類麵包：中種法、湯種法、生吐司，他們的質地	口頭問答	
十六	肉的大變身「火腿」	綜：3a-IV-1 覺察人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。	家 Ac-IV-1 食品標示與加工食品之認識、利用，維護飲食安全的實踐策略及行動。	認識製作火腿的材料以及製作加工流程	使用 PPT 以及影片介紹火腿的原料以及製作加工的流程，適用的料理	口頭問答	

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
十七	我是芝士知識王	綜：3a-IV-1 覺察人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。	家 Ac-IV-1 食品標示與加工食品之認識、利用，維護飲食安全的實踐策略及行動。	認識芝士種類，以及製作的原料、加工流程	使用 PPT 以及影片介紹芝士的原料、種類以及製作加工的流程	口頭問答	
十八	美乃滋成分大考驗	綜：3a-IV-1 覺察人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。 健 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	家 Ac-IV-1 食品標示與加工食品之認識、利用，維護飲食安全的實踐策略及行動。 健 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	認識美乃滋的成分以及做法	使用 PPT、影片介紹美乃滋的成分、熱量、做法	口頭問答	
十九	芝士火腿熱壓三明治 DIY	綜：2d-IV-1 運用創新能力，規劃合宜的活動，豐富	家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。	學習自製芝士火腿三明治 希冀透過彈性課程的教學詮釋與實踐	先示範芝士火腿熱壓三明治的製作流程，在輔助學生完成料理	實作	

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		個人及家庭生活。	家 J3 家人的情感支持。				
二十	期末表現檢討與評量	綜：2d-IV-1 運用創新能力，規劃合宜的活動，豐富個人及家庭生活。	家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。	整學期課程設計及活動的檢討與評量	期末表現檢討與評量	實作	
二十一	段考週						

【第二學期】

課程名稱	社團活動-防疫自煮社	年級/班級	一年級
彈性學習課程類別	<input type="checkbox"/> 統整性(<input type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題)探究課程 <input checked="" type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他類課程	上課節數	每週 1 節課，共 17 節課
		設計教師	童軍教師
配合融入之領域及議題 (統整性課程必須 2 領域以上)	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文(不含國小低年級) <input type="checkbox"/> 本土語文 <input type="checkbox"/> 臺灣手語 <input type="checkbox"/> 新住民語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input checked="" type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 資訊科技(國小) <input type="checkbox"/> 科技(國中)	<input type="checkbox"/> 人權教育 <input checked="" type="checkbox"/> 環境教育 <input checked="" type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input checked="" type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input checked="" type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育	
設計理念	希望培養本校學生基本的烹飪廚藝技巧，在防疫期間能夠在家自行製作簡單的料理。		
總綱核心素養	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。 綜-J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同目標。		
課程目標	讓學生認識各種不同的食材，並且學會將這些食材組合成一道簡單又美味的料理。		

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材 須經課發會審查通過
一	低、中、高筋麵粉大解析	綜：2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。 健 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生生活技能。	家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。 健 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	認識並學會辨認低、中、高筋麵粉，以及如何使用	使用 PPT、影片介紹三種麵粉的差異，這三種麵粉適合做何種料理	口頭問答	
二	天才蔥蔥!!!	綜：2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。	認識蔥的種類，以及營養素	使用 PPT 介紹蔥的營養素、種類、以及如何使用在料理中	口頭問答	
三	醬油種類點點名	綜：2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。 健 1b-IV-1 分析健康技能和生生活技能對健康維護的重要性。	家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。 健 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	認識醬油的製作方法，以及各式各樣不同的醬油	使用 PPT、影片介紹醬油製作流程，以及各類醬油適合使用的料理	口頭問答	

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材 須經課發會審查通過
四	香煎雞蛋來挑戰	綜：2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。 健 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。 健 Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。	學習煎雞蛋的基本技巧	使用 PPT、影片介紹煎雞蛋需要的工具，以及煎出漂亮荷包蛋的技巧	口頭問答	
五	濃郁厚香九層塔	綜：2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。	認識九層塔這味香料，以及內含的營養素	使用 PPT、影片介紹九層塔、以及成分營養素，還有適用的料理	口頭問答	
六	九層塔粉漿蛋餅 DIY	綜：2d-IV-1 運用創新能力，規劃合宜的活動，豐富個人及家庭生活。 健 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。 健 Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。	學習自製九層塔粉漿蛋餅	先示範九層塔粉漿蛋餅的製作流程，在輔助學生完成料理	實作	

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材 須經課發會審查通過
七	段考週						
八	抗老神器「味噌」	綜：3a-IV-1 覺察人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。 健 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	家 Ac-IV-1 食品標示與加工食品之認識、利用，維護飲食安全的實踐策略及行動。 健 Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	認識味噌的種類、好處	使用 PPT 介紹味噌的製程、種類、以及多食用的益處	口頭問答	
九	黃豆大變身「豆腐」	綜：3a-IV-1 覺察人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。	家 Ac-IV-1 食品標示與加工食品之認識、利用，維護飲食安全的實踐策略及行動。	認識黃豆變成豆腐的歷程，以及豆腐的營養	使用 PPT 以及影片來介紹黃豆，並介紹黃豆變身成為豆腐的過程	口頭問答	

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材 須經課發會審查通過
十	來自大海的植物「海帶芽」	綜：2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。 健 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。 健 Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	認識海帶芽的食材來源，以及營養素	使用 PPT 介紹海帶芽的來源、如何加工，以及營養素、能使用的菜餚	口頭問答	
十一	營養豐富的鮭先生	綜：2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。 健 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。	家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。 健 Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。	認識鮭魚的營養素，以及如何料理	使用 PPT、影片介紹鮭魚的營養素、以及適合什麼料理	口頭問答	
十二	柴魚到底是柴還是魚	綜：3a-IV-1 覺察人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳	家 Ac-IV-1 食品標示與加工食品之認識、利用，維護飲食安	認識柴魚製作的原料、做法、用途	使用 PPT 介紹製作柴魚的原料、製成，以及可以做成何種料理	口頭問答	

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材 須經課發會審查通過
		處理策略，以保護自己或他人。	全的實踐策略及行動。				
十三	鮭魚味噌湯 DIY	綜：2d-IV-1 運用創新能力，規劃合宜的活動，豐富個人及家庭生活。 健 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。 健 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	學習自製鮭魚味噌湯	先示範鮭魚味噌湯的製作流程，在輔助學生完成料理	實作	
十四	段考週						
十五	健康促進園遊會						

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材 須經課發會審查通過
十六	可愛蘑菇來造訪	綜：2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。	認識各式各樣的菇類、以及他們的營養素	使用 PPT 介紹各種菇類，以及這些菇類的營養素	口頭問答	
十七	百變馬鈴薯	綜：2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。 健 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。 健 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。	認識馬鈴薯，以及分析他的營養素、熱量	使用 PPT 介紹馬鈴薯的種類、營養素、熱量，適合做的料理	口頭問答	
十八	蘑菇馬鈴薯歐姆蛋 DIY	綜：2d-IV-1 運用創新能力，規劃合宜的活動，豐富個人及家庭生活。	家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。	學習自製蘑菇馬鈴薯歐姆蛋	先示範蘑菇馬鈴薯歐姆蛋的製作流程，在輔助學生完成料理	實作	
十九	如何吃得更健康	綜：2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	家 Aa-IV-1 個人與家庭飲食行為之影響因素與青少年合宜的飲食行為。	學習人體對飲食的需求的基本了解，以及何謂健康均衡的飲食	用 PPT 向同學介紹飲食的六大類，以及如何吃才能更健康，再利用小遊戲讓學生更了解知識	口頭問答	

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材 須經課發會審查通過
		健 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	健 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。				
二十	段考週						

註：

1. 本表格係依〈國民中學及國民小學課程計畫備查作業參考原則〉設計而成。
2. 依課程設計理念，可採擇高度相關之總綱各教育階段核心素養或各領域/科目核心素養，以敘寫課程目標。
3. 本表格舉例係以一至四年級為例，倘五至六年級欲辦理十二年國教之彈性課程者，其上課『節數』請依照「九年一貫課程各學習領域學習節數一覽表」填寫。
4. 計畫可依實際教學進度填列，週次得合併填列。